

Wer innehält, erhält innen Halt.

Laotse



Petra Nöding & Dr. Kerstin Mauth

Petra über Kerstin: "Ich schätze an Kerstin besonders ihr fundiertes, wissenschaftliches Wissen und ihren klaren und achtsamen Blick auf die Anliegen unserer Kunden."

Kerstin über Petra: "Für mich ist Petras professionelle, dabei immer wertschätzende und humorvolle Art, absolut bereichernd für unsere Kunden."



**Systemische Führung
trifft Achtsamkeit –
Führung, die bewegt**

**con.sentio –
Systemische Beratung &
Entwicklung**

Wigbertstraße 6
36251 Bad Hersfeld

**Telefon
E-Mail**

06621 / 79 65 437
petra.noeding@con-sentio.de
kerstin.mauth@con-sentio.de

Website

www.con-sentio.de

con.sentio
Systemische Beratung
und Entwicklung

Systemische Führung trifft Achtsamkeit – Führung, die bewegt

Wie will ich eigentlich leben und arbeiten? Diese Frage stellen sich Führungskräfte immer häufiger. Sich stetig verändernde Umwelten und Arbeitskontexte bringen sie fast permanent an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und erzeugen Stress. Führungskräfte und ihre Teams sind gefordert, sich auf immer komplexere und weniger vorhersehbare Veränderungen und Abläufe einzustellen. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach einer ausgeglichenen und gesunden Lebensführung und Arbeitsgestaltung, das völlig neue Rollenbilder erforderlich macht.

Für bewusstes Innehalten und Reflektieren braucht es Raum und Kompetenzen, um hinderliche Verhaltensmuster aufzugeben und ein neues Handlungsrepertoire zu entwickeln. Unsere Führungstrainings setzen genau dort an. Für eine gelungene und gesunde Führung braucht es heute Achtsamkeit und die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Nur so kommen Führungskräfte weg vom Getriebensein hin zum bewussten Gestalten.

Selbstführung, die Kooperation im Team und die Entwicklung einer veränderten Organisationskultur, die bewusst und kreativ mit diesen Herausforderungen umgeht, erfordern Klarheit und Präsenz.

Wir verknüpfen in unserer Entwicklungsreihe systemische Führungsprinzipien mit einem vertieften Einstieg in achtsames Handeln und Führen.

In unserer Entwicklungsreihe arbeiten wir in einer wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre. Theorie und die Arbeit an praktischen Beispielen aus Ihrem individuellen Arbeitsalltag wechseln sich ab. Wir schaffen einen Raum zur Selbstreflexion und geben Impulse für einen frischen Blick auf Ihr Handeln als Führungskraft. Wir vermitteln Ihnen verschiedene Techniken der Bewusstseins- und Achtsamkeitspraxis.



Die Reihe richtet sich an alle Führungskräfte, die sich gezielt entscheiden, Achtsamkeit in ihr Führungshandeln zu integrieren und sich vor diesem Hintergrund weiterzuentwickeln. Sie stärken damit Ihre eigene Gesundheit und die Immunität Ihrer Organisation.

Was nehmen Sie mit?

- Sie erlangen ein grundlegendes Verständnis achtsamen Handelns und vertiefte Kenntnisse systemischer Zusammenhänge.
- Sie entwickeln Ihre Kompetenz zur Selbstführung weiter und erlangen ein klares Bewusstsein Ihrer Rolle, in der Sie authentisch und gelassen handeln können.
- Sie erlernen einen heilsamen, auf neurobiologischen Kenntnissen basierenden, Umgang mit Stress. So können Sie eine gesunde und kreative Organisationskultur mitgestalten.
- Sie erhalten von uns Tools und Techniken für Ihre persönliche Übungspraxis zu Führung und Achtsamkeit.
- Sie können den täglichen Herausforderungen in ihrer Führungsrolle mit neuem Selbstvertrauen, Freude und klarer Ausrichtung begegnen.

Alle Module der Entwicklungsreihe im Überblick

Modul 1

Selbstführung und Selbstwirksamkeit – bewusst in Führung

In diesem Modul beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrem persönlichen Umgang mit Stress und Belastungssituationen in Ihrem beruflichen Alltag. Durch bewusstes Innehalten erkennen Sie einengende Verhaltensmuster und finden neue Wege in die Gelassenheit und Agilität. Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit.

Modul 2

Kooperation im Team ermöglichen – Die Führungskraft als Sparringspartner und Facilitator

In diesem Modul steht Ihre persönlich-professionelle Haltung in der Zusammenarbeit im Fokus. Sie festigen Ihr eigenes Rollenverständnis, nehmen die Vielfalt Ihrer Rollen in den Blick und bringen diese in Einklang mit Ihrem professionellen Umfeld. Sie entwickeln Ihre Kompetenz zur achtsamkeitsbasierten Kommunikation und Konfliktlösung weiter.

Modul 3

Praxismodul – Achtsame Führung „rein in den Alltag“

In diesem Modul arbeiten wir an Ihren persönlich professionellen Anliegen und tauschen uns zu Auswirkungen und Grenzen Ihrer achtsamkeitsbasierten Führung aus. Gemeinsam entwickeln wir Lösungsansätze, wie achtsamkeitsbasierte Führung und Zusammenarbeit in Organisationen nachhaltig gelingen kann.

KOSTEN: 3.950,00 EUR netto, zzgl. Tagungs- und Übernachtungspauschale.

Details zu ZEITEN und ORTEN finden Sie unter: con-sentio.de/veranstaltungen/systemische-fuehrung-trifft-achtsamkeit/